

ATELIERS | Sophrologie

Ateliers Bien-être gratuits, à partir de 18 ans

SOPHROLOGIE

À la Mezzanine - 46 rue Victor Hugo



La sophrologie permet d'améliorer son bien-être physique et mental par la pratique d'exercices de respiration et de visualisation positive.

Jeudi 28 avril : 2 séances :
• 9h30 à 10h30
• 10h45 à 11h45

Samedi 17 mai : 1 séance :
• 10h à 11h

Samedi 24 mai : 1 séance :
• 10h à 11h

Samedi 05 juillet : 2 séances :
• 9h30 à 10h30
• 10h45 à 11h45



INSCRIPTION OBLIGATOIRE / RENSEIGNEMENTS
Service social, 42 bis rue Victor Hugo
lundi > vendredi : 8h30 > 12h / 13h30 > 17h
Tél : 01 34 32 41 90 - Place limitées
Les ateliers se termineront par un temps d'échange

i Pensez à apporter votre tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.

© PierreLaye

Le service social propose des ateliers bien-être, gratuits et ouverts à tous à partir de 18 ans :

SOPHROLOGIE :

La sophrologie permet d'améliorer son bien-être physique et mental par la pratique d'exercices de respiration et de visualisation positive.

Coordonnées

Mezzanine
46 rue Victor Hugo
95480
PierreLaye

Date

Lundi 28 avril, 09:30 - 10:30
Lundi 28 avril, 10:45 - 11:45
Samedi 17 mai, 10:00 - 11:00
Samedi 24 mai, 10:00 - 11:00
Samedi 5 juillet, 09:30 - 10:30
Samedi 5 juillet, 10:45 - 11:45
Infos pratiques

Coût : À partir de 10 euros - Place limitées

Gratuit - A partir de 18 ans. Places limitées.
Inscription obligatoire auprès du service social,
du lundi au vendredi : 8h30 > 12h puis 13h30 > 17h
Les ateliers se termineront par un temps d'échange.

Contact

Service social

42 bis rue Victor Hugo (bâtiment situé derrière la mairie)
01 34 32 41 90